

八旬翁二十余年积累宝贵精神财富 自编“健康手册”要与大家分享

本报讯 近日,家住青岛市即墨区82岁的读者孙公元来到本报编辑部咨询关于“公益助老出书”活动的相关事宜,并带来了他“自编”的健康手册。

据孙公元介绍,他早年在部队当卫生兵,转业到地方后也一直从事与医疗有关的工作,所以非常重视健康。尤其是在他五十多岁的时候一场突发的疾病让他对健康有了更深的认知和重视。“从那个时候开始,我就整理各种医学权威杂志、医学专家讲座的关于健康的素材,一本本整理成册。”

孙公元告诉记者,二十余年来,他已经系统整理了12个主题的健康手册,包括饮食、运动、心脑血管等。当天,他带了其中的三册到了本报编辑部。“内容是我自己找好了,记录下来,让孩子们帮我用电脑打印出来,然后,我再自己根据内容粘贴上相关图片。这些手册特别受欢迎,经常是我整理出一册,就被朋友拿走一册,他们反映

这些内容对全家的健康养生都很实用。”看到自己整理的“健康手册”这么受欢迎,孙公元便萌生了将12个主题手册系统印刷出来的想法。“正好看到了咱们报纸刊登的‘公益助老出书’活动,希望能够帮助我实现梦想,也为子孙后代留下一笔宝贵的精神和健康财富”。

在助力读者出书过程中,本报编辑部收到了不少读者的建议,其中最多的就是苦于自己有故事和想法,但是由于年龄和水平等原因,没法自己创作以及用电脑打成电子版。您有烦恼,我们来帮,您有故事,我们来写。本着最大程度为读者服务的宗旨,本报“公益助老出书”活动在补贴1万元的基础上,再推出“助老写书”福利,如果您有“出书”计划,请与我们联系,我们将派出专门的工作人员帮您撰写回忆录,助您圆梦。欢迎请拨打(0532)66988903与本报编辑部联系。(记者 崔佳佳)

武汉一大学生每月捐三百资助聋哑女孩

“要把父亲的好家风传承下去”

本报讯 近日,在武汉读大一的学生周卓然,通过手机银行将300元生活费汇入河南省商丘市睢阳区特殊教育中心困境女生张文晴的银行帐户,助力她完成学业。

张文晴录制视频用哑语表达了对周卓然的感谢之情,并表示一定好好学习,将来回报社会好心人的帮助。周卓然说,父亲一直很支持他帮助别人,自己要把好家风传承下去。(豫新)

章丘铁锅“甲天下” 做饭生活好帮手

每个人的生活都离不开一口好锅,但是生活中大家都尝试过不同材质的锅,各种锅都有其优劣。章丘铁锅因其纯铁材质,锻造技术列入非遗,其口碑代代相传,属“锅家族”中的精品。铁是人体必需的微量元素,选择铁锅做饭炒菜对身体大有裨益。老年家庭更应注重养生保健,章丘铁锅值得拥有,快快备上一口章丘铁锅。

草长莺飞春意浓,本公司第三波福利物资到货,没错,只要符合申请条件,您和老伴立刻就能免费申领一口属于自己家庭的章丘铁锅。没有领取过手拉车、拐杖伞等福利物资的老同志快快报名领取。章丘铁锅共200口,发完

即止。

注:活动仅限年满65周岁以上群体,已在本公司领取过手拉车、拐杖伞等福利物资的谢绝二次申领。铁锅以家庭为单位发放,每个家庭仅限领取一次。夫妻同行,可领取铁锅一口+拐杖伞一把。报名后请老人持有效证件到现场领取,不允许冒领代领。



链接:章丘冶铁始于春秋时期,至汉武帝时全国设铁官48处,山东12处,章丘境内设“东平陵”1处,据《山东通志》载:“唐时铁器章丘最盛”。章丘铁锅其制造需经十二道工序,十八遍火候,在一千度左右的高温锤炼,经万次锻打直至锅如明镜。锻打的章丘铁锅锅型更符合中国菜翻炒的需求,具有天然无涂层,火候易掌控,不沾不糊,省油,使用寿命长等特点。

报名
电话

18562578387 13021679790

青州市市内四区均可报名,城阳区、黄岛区、平度市也可报名

领袖家风

邓小平同志的家风(上)



邓小平同志全家福

中国古代就有修身齐家方能治国平天下的至理。在现实家庭生活中,邓小平是一个好儿子、好丈夫、好父亲、好爷爷,努力树立和营造良好的家风。

尊老爱幼,相亲相爱

邓小平晚年生活在一个四世同堂、儿孙绕膝、其乐融融的大家庭中。

在这个大家庭里,年龄最长的是邓小平的继母夏伯根。夏伯根仅比邓小平大五岁,是重庆一个贫苦船工的女儿。1950年,重庆刚解放,邓小平就把夏伯根和自己的两个妹妹从老家广安接到重庆,1952年又一同到了北京,此后一直生活在一起,相互照顾。夏伯根在家中操持家务,孩子们有什么事情都愿意同她交流。卓琳与夏伯根的婆媳关系也非常融洽。在江西劳动期间,夏伯根和他们相依为命,一起度过了那段艰苦的岁月。全家人对夏伯根都很尊重,邓小平夫妇和儿女也随孙辈们一道称她为“老祖”。邓小平去世后,家人继续悉心照料夏伯根,老人活到101岁高龄。

在记述邓小平访问美国的电影纪录片《旋风九日》中,有一幕他在美国肯尼迪中心观看表演后上台亲吻不同肤色儿童的动人场面,解说词说:“无论走到哪里,他从不掩饰对孩子的喜爱。”是的,邓小平爱孩子。邓小平和卓琳有5个子女,除了战争年代寄养在老百姓家中,解放后住校学习外,都是随父母生活长大。此外,还经常有亲属和战友的孩子住在家中。从在江西劳动时起,邓小平家中陆续有了4个孙辈,像接力一样,每个孩子出生不久就被送到邓小平夫妇身边,由他们亲自“照料”。家属和工作人员曾回忆说,无论在什么情况下,压力多大、工作多忙,只要一看到孩子,老人脸上就露出笑容,总是那样慈祥。

夫妻恩爱,相濡以沫

邓小平一生深情地爱着自己

的祖国和人民,也深情地爱着自己的家庭和妻子。1939年8月,卓琳与邓小平举行婚礼后即随丈夫奔赴太行前线。从相识到相爱,从相行到相知,国家和民族的命运、恩爱的家庭把他们紧紧连在一起。“2009年感动中国十大人物”组委会授予卓琳的颁奖词这样说:“彩云之南的才女、黄土高原上的琼英,携小平手五十八载,硝烟里转战南北,风雨里起落同随,对她爱的人不离不弃,让爱情变成了信念。她的爱向一个民族的崛起,注入了女性的坚定、温暖与搀扶。”

在邓小平家中,卓琳可谓是一位典型的贤内助。在战争年代和解放初期,卓琳做过政治工作和教育工作。邓小平到北京后,她专心做机要秘书工作,不图名不为利,尽职尽责。在近60年的共同生活中,他们始终相互尊重理解,相互体贴照顾,同甘苦共患难。邓小平也很体贴妻子,在江西的时候,卓琳身体不好,血压高,有时候上楼梯感到头晕,就对邓小平说:“老兄,扶我一把吧,我上不动了。”邓小平就伸手扶着她慢慢上楼梯。有一次邓小平在工厂劳动时因低血糖晕倒了,这可把卓琳急坏了,赶紧找工人师傅借来白糖冲水给邓小平喝下才缓过来。夫妻俩就这样相依为命,相濡以沫,携手度过了人生的低谷。邓小平成为党的第二代中央领导集体的核心以后,在领导改革开放、开创中国特色社会主义的过程中,卓琳站在他的背后,默默地营造着和谐温馨的家庭生活。卓琳和儿孙们有一个共同心愿,就是精心照顾邓小平,实现他“到香港自己的土地上走一走、看一看”的愿望。虽然邓小平没有等到香港回归的那一天,但夫人卓琳代表他参加了庄严的历史一刻。 卫炜

一品康 海参大优惠

一品康放心好海参特惠老年人 让您——花钱少 吃得住 吃得好 吃得满意

特价刺参

市场价:1280元1斤
活动价:2700元3斤

长岛刺参

市场价:1680元1斤
活动价:3600元3斤

长岛优质刺参

市场价:1680元1斤
活动价:4000元3斤

大连刺参

市场价:1980元1斤
活动价:4500元3斤

大连优质刺参

市场价:2380元1斤
活动价:5000元3斤

野生长岛刺参

市场价:2580元1斤
活动价:5800元3斤

野生大连刺参

市场价:2980元1斤
活动价:4800元2斤

大连淡干刺参

市场价:3880元1斤
活动价:6800元2斤

即食刺参1000元5斤(满2000元送1斤) 野生海参1000元3斤 黑肉刺参2250元3斤

买海参:满3000元送羊奶粉1盒(320克) 满5000元送同款羊奶粉2盒 买海参送优质虾皮

青岛市区送货上门服务 全省全国包邮 货到满意付款 免费水发海参

青岛一品康海参:青州市市北区台东六路28号(威海路公交站工商银行后) 电话:151-66666-441赵经理